

Herbstprogramm der VHS für die Außenstelle Philippsburg

Außenstellenleiterin:

Manuela Heil
Stadt Philippsburg
Rote Tor Straße 6-10
76661 Philippsburg
Tel.: 07256/87122
Fax: 07256/87119
E-Mail: manuela.heil@philippsburg.de

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag:
08.00 - 12.00 Uhr
Montag und Donnerstag: 15.30 - 18.00 Uhr

Anmeldungen zu den Kursen bitte schriftlich mit SEPA-Lastschriftmandat oder per E-Mail mit Angabe der Bankverbindung (IBAN). Bei Vorträgen bitte telefonische Voranmeldung.
Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Veranstaltungsorte:

Konrad Adenauer Realschule, Lessingstr. 38; Musik- und Kunstschule, Weiße-Tor-Str. 14.

30101 X Entspannungskurs mit Übungen aus Tai Chi und Qi Gong



Josef Kröger
10 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Musik- und Kunstschule Philippsburg
Chorraum
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Di, 17.09.2019

Die weichen fließenden Bewegungen des Tai Chi und Qi Gong fördern die Beweglichkeit, regen die Lebensenergie an und stärken die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Verbindung von Bewegung, Atmung und gelenkter Aufmerksamkeit wirkt entspannend und regenerierend. Typische Stress-Symptome können deutlich gemindert werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, dicke Socken und Getränke.

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Die Teilnehmer werden mit Atem-, Yogaübungen und Entspannung, neue Kraft für den Alltag erlangen.

30102 X Hatha-Yoga für Anfänger

Jolanta Hamsch-Pytłowski
10 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Musik- und Kunstschule Philippsburg, Ballettsaal
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mi, 18.09.2019
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Yogamatte und eine Decke.

30201 X Funktionsgymnastik für den Rücken

Joachim Schieffer
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr
Musik- und Kunstschule Philippsburg, Chorraum
Gebühr: 30,- EUR
Beginn: Mi, 18.09.2019

Gezielte Funktionsgymnastik mit Faszien Training (Bindegewebe) für die Körperhaltung, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Wirbelsäule und Koordination. Schwerpunkte dieses Kurses sind die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur und das Dehnen der zu Verkürzung neigenden Muskeln. Der Kurs - für sie und ihn - wird jedem Tempo und Alter gerecht - ruhig und ohne Hetze.
Bitte mitbringen: Isomatte, dicke Socken und event. Getränke.

30202 X Pilates

Mehr Selbstbewusstsein durch Pilatetraining

Doris Klein

12 Abende

Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Chorraum

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Di, 17.09.2019

Ein gesunder Körper besitzt einen starken Halt von innen. Pilates ist ein Ganzkörper-Training zur Stärkung der tief liegenden, kleinen Muskelgruppen, bei dem immer die Körpermitte mit der Stütz-muskulatur um die Wirbelsäule, sowie die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur aktiv einbezogen werden. Durch eine bewusste Atmung und den fließenden Bewegungen werden die Gelenke geschont.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte und ein Handtuch.

30502 X

Kulinarische Reise nach Griechenland

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang, beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. ca. 13,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Do, 17.10.2019

Griechenland ist eines der beliebtesten Reiseländer Europas. Natürlich wegen der Strände, der idyllischen Inseln, der pittoresken Städtchen. Aber durchaus auch wegen der fantastischen Küche! Wer schon in Griechenland war, weiß, dass dieses Land kulinarisch viel zu bieten hat.

Vor Ort wächst knackiges Gemüse, wird das weltbeste Olivenöl gepresst und der frischeste Fisch gefangen. Aus diesen Zutaten zaubern die Griechen frische, leichte Gerichte, die mal vegetarisch, mal mit Fisch oder Fleisch daherkommen. Raffinierte Kreationen machen die neue griechische Küche aus. Wobei die traditionellen Klassiker und griechischen Spezialitäten natürlich nicht fehlen dürfen – hier kommen sie in modernen Variationen daher. Abwechslungsreich und sehr lecker bereiten wir ein griechisches kalt-warmes Büffet zu das alle kulinarischen Wünsche erfüllt.

Bitte mitbringen: Getränke, scharfe Messer und Restebehälter.

30502 X

Jerusalem – Sinnliche Küche des Vorderen Orients

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang, beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. ca. 13,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Do, 28.11.2019

Gebackene Süßkartoffeln mit geröstetem Blumenkohl oder Safranhähnchen mit karamellisierten Zwiebeln und Kardamomreis- nur zwei von vielen Lieblingsrezepten aus dem Kochbuch „Jerusalem“ von Yotam Ottolenghi. Inzwischen hat Ottolenghi mehrere Restaurants u.a. in London, wo mit viel Liebe fürs Detail die orientalische Küche neu interpretiert wird, ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Ein aufregendes Geschmackserlebnis der besonderen Art! Wir kochen eine Auswahl, inspiriert durch die Vielfalt an Möglichkeiten und unterstützt vom Kochbuch von Yotam Ottolenghi / Sami Tamimi, die wir auch im Alltag gut umsetzen können, für Freunde und Familie.

Bitte mitbringen: Getränke, scharfe Messer und Restebehälter